ROK IV

Nr. 4.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE

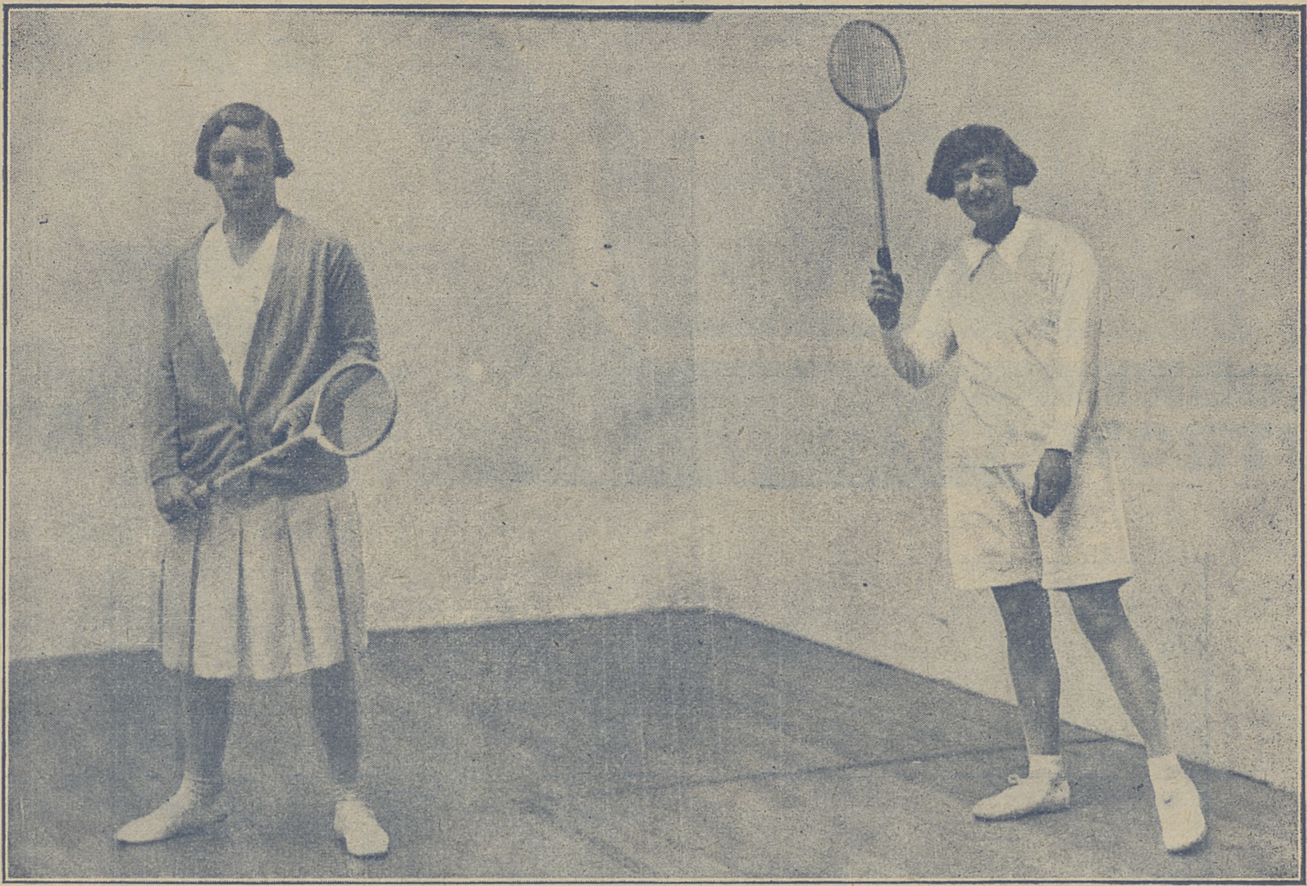


Drugi zeszyt lutowy | 1930 rok

Bronka Staszel-Polankowa

Narciarska mistrzyni Polski na r. 1930

Cena egz. 50 groszy



Strój tennisistki dziś i — jutro.

UGRUNTUJMY WYCHOWANIE FIZYCZNE

WSROD MŁODZIEŻY WIEJSKIEJ

Trzy miljony zrzeszonych turystów, 1700 schronisk, komisja narodowa do spraw wychowania fizycznego licząca 7 miljonów członków, organizacja przysposobienia wojskowego z 15 miljonami członków — oto cyfry wyłowione z pośród wielu innych.

Cyfry te pochodzą z Niemiec. Nasz groźny sąsiad nie próżnuje. Ruch odrodzeńczy w Niemczech z dnia na dzień rośnie, obejmując coraz to większe szeregi młodzieży.

Jak mizernie przy powyżej przytoczonych cyfrach wyglądają nasze szeregi wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego. Przytaczanie naszych cyfr byłoby zbyt upokarzające. To też przemilczam je. Muszę jednak zwrócić uwagę na przyczynę tego, że, posiadając już obecnie znaną pozycję w światowym ruchu sportowym, rozporządzając znaczną liczbą niejednokrotnie świetnych rekordmenów, nie posiadamy licznych szeregów ćwiczącej młodzieży. Właściwą przyczyną tego według mnie jest ta okoliczność, że szeregi te jak dotąd rekrutują się przeważnie z młodzieży miast większych i mniejszych. Cała olbrzymia większość naszej młodzieży, mieszkającej po wsiach, dla sprawy rozwoju fizycznego, jest dotąd całkowicie obojętna.

Nieraz w mojej pracy spotykałem się z pytaniem tak ze strony ludzi wiejskich jak i mieszkańców miast: czy właściwie praca wychowania fizycznego na wsi ma rację bytu?

W mieście ta sprawa jest całkowicie zrozumiałą. Mieszkańcy miast, prowadzący w większości siedzący tryb życia, pozbawieni możności korzystania ze słońca i powietrza nic dziwnego, że starają się wynaleźć różne sposoby dla wyrównania tychże braków.

Chwała Bogu na wsi — tak mówią nieraz i wieśniacy i mieszczuchy — wszystko pod tym względem jest całkowicie w porządku. Chłop cały rok pracuje fizycznie, a więc ma ruchu aż zanadto, powietrze ma z reguły dobre, słońca również zanadto — raczej chować się przed jego promieniami należy.

Czy w rzeczywistości tak ta sprawa wygląda? Prawda, wieśniak cały rok pracuje fizycznie, ale praca ta odbywa się w warunkach niekorzystnych dla rozwoju fizycznego. Następstwem tychże niekorzystnych warunków jest zgarbiona postawa, powolność, niezdecydowanie, cechy, po których tak łatwo odróżnić jest wieśniaka wśród mieszkańców miast.

Wieśniak jest otoczony stale dobrem powietrzem — ale uprzytomnijmy sobie, jakie to nieraz powietrze panuje w ciasnych wiejskich izbach, w których w czasie chłodniejszej pory roku przebywa młodzież wiejska większą część dnia, a łatwo zorjentujemy się, że pod tym względem wcale na wsi nie jest tak dobrze. Nielepiej jest ze sprawą korzystania ze słońca. Wieśniak wiele pracuje wystawiony na działanie promieni słonecznych, ale w niehigienicznem ubraniu, szczelnie przykrywającem całe ciało. Oczywiście zdrowotne działanie tych promieni jest w tym wypadku bardzo małe. Jeżeli do tego dodamy jeszcze uwagę, że przecież na wsi ludzie o wiele mniej używają wody, niż w mieście, to całość okazuje się, jest mocno pozbawiona tych cech sielanki, o której tyle się mówi w tematach wiejskich.

Rezultaty tych braków i zaniedbań w wychowaniu fizycznem mieszkańców wsi są bardzo widoczne w życiu. Cechy, o których wspominałem poprzednio, to zdaje się nie najbardziej dokuczliwa strona braku wychowania fizycznego na wsi. Przecież śmiertelność na wsi nie jest wcale mniejsza niż w mieście, a gruźlica, to typowe następstwo zaniedbania rozwoju fizycznego, zbiera na wsi zastraszające żniwo. Wielki rozdział w omawianiu tej sprawy poświęcić możnaby kwestji oddziaływania wychowania fizycznego lub jego braku na charakter, co w zupełnie równej mierze dotyczy ludzi miejskich i wiejskich. Nie miejsce tu wdawać się w te rozważania. Na podstawie dotąd poruszonych faktów i przytoczonych argumentów stwierdzam, że wychowanie fizyczne jest równie potrzebne dla mieszkańca wsi jak dla mieszkańca miasta.

Nasuwa się kwestja praktycznego rozwiązania zagadnienia masowego udziału młodzieży wiejskiej w wychowaniu fizycznem. Rozwiązanie to jest dotąd niezmiernie trudne. Wieś nie posiada zupełnie tego, co moglibyśmy nazwać warsztatem pracy. Całkowity brak boisk, brak sal gimnastycznych lub innych mogących je zastąpić.

Wprawdzie zdawaćby się mogło, że sprawa boiska jest najłatwiejszą, jednak tak nie jest. Pomijam wsie takie, gdzie rzeczywiście niema ani kawałka odpowiedniego na boisko gruntu. Ale i tam, gdzie odpowiedni kawałek miejsca znalazłby się, niewprawne oko nieraz nie potrafi go dostrzec, młodzież sama nie potrafi dokonać drobnych przeróbek i uzupełnień celem stworzenia sobie odpowiednich warunków pracy. Dokonać tego potrafiłby **instruktor.**

I tu leży sedno zagadnienia. Masowość ruchu wychowania fizycznego wśród młodzieży wiejskiej jest całkowicie zależna od nasycenia terenu wiejskiego odpowiednią ilością instruktorów. Organizowanie jak największej ilości kursów instruktorskich, coraz dalsze szkolenie uzyskanych w ten sposób instruktorów, będzie przybliżało dzień, kiedy ćwiczącą młodzież wiejską liczyć będziemy na miljony.

Stwierdzić należy, że zdarzają się już dziś momenty, kiedy istniejące organizacje nie mają środków na opanowanie rosnącego żywiołu ruchu! Mówiąc o środkach, mam na myśli właśnie przedewszystkiem kwestję instruktorów.

Kadry instruktorskie kompletować należy z szeregów młodzieży wiejskiej. Przeszkoleni odpowiednio na kursach zdolniejsi członkowie kół i oddziałów Młodzieży Wiejskiej i Ludowej będą mogli z powodzeniem spełniać rolę instruktorów we własnych wsiach, spełniając tym samym swój obywatelski obowiązek. Odpowiednie szkolenie tych instruktorów jest zupełnie odrębnem zagadnieniem i nie mieści się w ramach tego krótkiego artykułu.

Zwrócić tu należy również uwagę i na kwestję metody prac wychowania fizycznego na wsi. Wychowanie fizyczne w mieście dysponuje już obecnie dosyć rozległym arsenałem środków, wśród których sport zajmuje jedno z poważnych stanowisk, posługując się ze swej strony dążeniem do rekordów. Przeniesienie tego dążenia na wieś w obecnej chwili nie uważałbym za właściwe. Wiemy, ilu sportsmenów-zawodników pokutuje ciężko za swe zdobyte rekordy powiększonem sercem, rozedmą płuc, a nawet zniekształceniem stawów. W zaraniu wprowadzania ruchu w. f. na wieś należy tego uniknąć. Najwłaściwszemi formami na wsi i najłatwiejszemi do wprowadzenia byłyby gry ruchowe i sportowe oraz odpowiednio postawiona turystyka. Przy propagowaniu zaś sportów zwracać raczej należy uwagę na jak największą ilość osiągniętych przeciętnych wyczynów, niż na osiągane nieliczne rekordy.

Wielobój i zawody zespołowe byłyby tu najlepszemi formami. Co za tem idzie — jak najmniej nagród indywidualnych, jak najwięcej zespołowych. Dotąd jeszcze wiele odstępstw od tej zasady się zdarza, ale też brak jest jeszcze ustalenia zasady, a trzeba i na to zwrócić uwagę, że nieraz dotąd przyczyną wielu błędnych kroków była miedzyorganizacyjna konkurencja na terenie wiejskim. Miejmy nadzieję, że niedawny Zlot wspólny trzech organizacyj młodzieży wiejskiej posłuży za kamień węgielny do wybudowania jednej zasady wychowawczej i że żadne uboczne względy nie będą wpływały na odstępstwa od tej zasady.

O znaczeniu przysposobienia wojskowego nie potrzebuję dużo mówić. Cyfra, którą wymieniłem pod tym względem u naszego zachodniego sąsiada, jest zbyt jaskrawa. Jeżeli Polska dąży ze wszystkich sił do zgodnego współżycia z sąsiadami i do utrzymania pokoju europejskiego, nie może jednocześnie zamykać oczu na groźne odgłosy dochodzące z wielu stron, którym na imię „zbrojenia". Posiadając najniekorzystniejsze granice ze wszystkich Państw Europy, musimy myśleć o możności zastąpienia tychże niekorzystnych granic własnemi piersiami. Jeżeli chcemy jak najbardziej skrócić czas czynnej służby wojskowej, musimy myśleć o innym sposobie nauczenia młodzieży niezbędnych wiadomości i umiejętności wojskowych. Tym innym sposobem jest zorganizowanie się w przysposobieniu wojskowem. Lecz służba w przysposobieniu wojskowem ma i inne pokojowe znaczenie. Wszyscy znamy to powiedzenie, że gdzie się zbierze trzech Polaków tam napewno powstanie pięć rozmaitych zdań. Karność społeczna jest u nas cechą mało spotykaną. Przysposobienie wojskowe zmuszając do ścisłego podporządkowania się woli jednostki, uczy karności, uczy zgodnego dążenia do osiągnięcia jednego celu. Niemcy pomimo przegranej wojny powracają w szybkiem tempie do poprzedniej wielkości tylko dzięki wysoko rozwiniętemu poczuciu karności społecznej. Przysposobienie wojskowe jest u nas tą właśnie tak nam potrzebną szkołą karności. Obowiązkiem każdego Polaka musi być należenie do tej szkoły, obowiązkiem podporządkowywanie swych indywidualnych dążności, przekonań, spostrzeżeń choćby tylko na dwie godziny ćwiczeń tygodniowo dla tego wspólnego celu — obrony Państwa. W szeregach przysposobienia wojskowego nie może nikogo zabraknąć. Młodzież wiejska nieraz już dawała dowody, że potrafi oddać mienie i życie w obronie Ojczyzny — młodzieży wiejskiej w szeregach przysposobienia wojskowego nie zabraknie!

A. Miłobędzki.



Na zaczarowanym szlaku narciarskim.

MISTRZOWSKIE ZESPOŁY W GRACH SPORTOWYCH

W związku ze zbliżającemi się Mistrzostwami Europy w Pradze Czeskiej — nasuwa się parę uwag i refleksyj, przedewszystkiem zaś staje przed oczami olbrzymi krok naprzód uczyniony przez nas w grach sportowych w ubiegłym sezonie

Osiągnięte w r. ub. wyniki przedstawiają się w krótkości jak następuje:

Hazena. Drużyny w okręgach są podzielone na klasy A i B.

W okręgu warszawskim zaliczono do klasy A drużyny: Polonji, Grażyny, AZS-u, Skry, Makkabi i PIWF-u (który w połowie rozgrywek o Mistrzostwo Okręgu wycofuje się z rozgrywek skutkiem znanego zatargu w Warsz. Okr. Zw. Gier Sport.). Pierwsze miejsce w klasie A zajęła Grażyna, 2) AZS, 3) Polonja.

W klasie B — pierwsze Warszawianka. Skutkiem wycofania się PIWF-u w klasie A grało tylko 5 drużyn; wobec tego ostatnia w klasie A Makkabi nie spadła do klasy B, a tylko z klasy B do A przeszła Warszawianka.

Obecnie na walnem zebraniu W. O. Z. G. S. postanowiono, że drużyny P. I. W. F. automatycznie należą do klasy A; w ten sposób liczba drużyn klasy A wzrosła do siedmiu.

Po odbytych Mistrzostwach Okręgowych odbyło się w Warszawie spotkanie Łódź — Warszawa, zakończone zwycięstwem Warszawy.

Na jesieni rozegrano Mistrzostwa Polski w hazenie — między mistrzem Łodzi ŁKS-em, a mistrzem Warszawy — Grażyną. Odbyły się trzy mecze:

1) ŁKS-owi przyznano walkover; drużyna Grażyny nie stawiła się w oznaczonym terminie, tłumacząc się brakiem zawiadomienia o meczu. 2) Drugie spotkanie w Warszawie zostało wygrane przez Grażynę. Trzecie spotkanie, rozegrane w Łodzi, przyniosło zwycięstwo ŁKS-owi.

W ten sposób Mistrzem Polski w hazenie został ŁKS.

Zaznaczyć należy, że o ile podczas Mistrzostw Okręgu, Grażyna była rzeczywiście i technicznie i fizycznie doskonałą i zgraną drużyną, o tyle dał się u niej zauważyć znaczny spadek formy podczas Mistrzostw Polski. Natomiast Łódź ciągle i znacznie się poprawia.

Jeszcze przed Mistrzostwami przyjechała do Polski reprezentacja Czechosłowacji i rozegrała dwa spotkania, oba zakończone wysokocyfrowem zwycięstwem gości; jedno z ŁKS-em, drugie z reprezentacją Warszawy (dziwnie nieudolnie zestawioną i całkiem niezgraną).

Nie należy się coprawda zbytnio dziwić naszej przegranej — Czechy bowiem — to kraj hazeny, która jest tam uprawiana i popularna od szeregu lat; podczas gdy my niedawno stawiałyśmy pierwsze kroki w tym kierunku.

Siatkówka. Jest to gra specjalnie popularna w szkołach; w klubach sportowych jest już nieco mniej uprawiana. W Polsce obecnie stanowczo najlepszą drużyną jest AZS, który ze swoją techniką, opanowaniem, ścinaniem piłek i zgraniem stanowi tymczasem klasę sam dla siebie.

Pozatem Polonja Warszawska posiada doskonałą drużynę, która stale robi znaczne postępy i może się stać groźnym przeciwnikiem dla AZS-u. Z większych spotkań odbył się mecz Warszawa — Łódź (a właściwie AZS — Łódź) w Warszawie, zakończony wygraną reprezentacji Warszawy.

Niedawno odbywał się w Łodzi turniej gier organizowany przez klub „I. K. Poznański". Drużyna AZS-u odniosła łatwe zwycięstwo nad drużyną Rodziny Wojskowej (najgorszą w Łodzi).

Koszykówka. Gra ta ma dotychczas stosunkowo najmniej zawodniczek; w każdym razie jednak coraz bardziej zyskuje na popularności, tak, że już w tym roku mogły się odbyć Mistrzostwa Okręgowe i Polski.

Mistrzostwa Okręgowe odbyły się w Okręgach:



Zawodniczki francuskie na trasie 1800 mtr. biegu naprzełaj.

Warszawskim, Łódzkim i Krakowskim, przyczem Łódź wystawiła 5 drużyn, Warszawa — 3 i Kraków — 3.

Rozgrywki przeprowadzono w ten sposób, że grała każda drużyna z każdą.

Mistrzem Łodzi został ŁKS, drugim był I. K. Poznański.

Mistrzostwo Warszawy uzyskał AZS, który tymczasem w swoim Okręgu jest bez konkurencji.

Mistrzostwo Krakowa zdobyła Cracovia przed Sokołem.

Niedawno zostały rozegrane w Krakowie Mistrzostwa Polski, w których mogły brać udział Mistrzynie lub vice-Mistrzynie Okręgów. Zgłosiły się: AZS — Warsz., S. K. Poznański, Cracovia i Sokół — Kraków.

W ciągu dwóch dni odbyło się sześć spotkań, przyczem bezapelacyjnie zasłużone zwycięstwo odniosła Cracovia, która okazała się najlepszą obecnie w Polsce drużyną, zarówno technicznie jak strza'owo. Pewne drugie miejsce przypadło w udziale AZS-owi, który zdobył uznanie ogólne za ruchliwość, kombinację i grę ogromnie „fair". Najlepszą zawodniczką jest Surmianka (Cracovia); typowo „męski" sposób gry posiada Granowska (Crac.); Woynarowska (AZS.) zadziwia przebojami i szybkością; doskonała na obronie jest Wolicka (AZS).

Na niedawno odbytym turnieju w Ośrodku W. F. w Warszawie — AZS startował przeciwko kombinowanej drużynie Polonji — Warszawianki — AZS, uzyskując znaczną przewagę.

Na turnieju w Łodzi drużyna AZS-u wygrała z drużyną S. K. Poznański, 16:4.

Wiosenne Mistrzostwa przyniosą napewno różne zmiany, tak, że obecnie jeszcze nie można przewidywać kto będzie reprezentował Polskę na Mistrzostwach Europy i czy będzie to najlepsza drużyna klubu, czy też drużyna kombinowana z zawodniczek rozmaitych klubów.

Mistrzostwa Europy odbywają się systemem pucharowym, wynik meczu ze Szwecją, który ma być rozegrany w Polsce w końcu lipca zadecyduje, która z drużyn ma jechać do Pragi.

NASZE LEKKOATLETKI PRZED IGRZYSKAMI OLIMPIJSKIEMI

Przygotowanie zawodniczek do Igrzysk kobiecych w Pradze, jest w chwili obecnej troską władz sportowych. Nasza reprezentacja kobieca w lekkiej atletyce ma już swoją ustaloną opinję, nietylko w kraju, ale i zagranicą, samo więc wzięcie udziału w Igrzyskach, dla „celów propagandy", jak się dawniej mówiło, nie może być w chwili obecnej brane pod uwagę.

Igrzyska Kobiece nabierają specjalnego znaczenia, w związku z poruszoną sprawą udziału kobiet w ogólnych igrzyskach olimpijskich. Jeśli międzynarodowy kongres olimpijski na posiedzeniu w maju r. b. w Berlinie przesądzi tę sprawę negatywnie, Igrzyska w Pradze urządzane przez Międzynarodowy Związek Sportowy, będą miały znaczenie Olimpjady Kobiecej i obudzą zrozumiałe zainteresowanie.

Praca przygotowawcza naszych reprezentantek przed Igrzyskami w Pradze, jest w toku. Obecnie został definitywnie postanowiony kurs zimowy dla lekkoatletek. Dzięki pomocy Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, 20 zawodniczek spędzi 2 do trzech tygodni na intensywnej pracy treningowej pod kierunkiem p. Klumberga. Celem wzmocnienia sił fizycznych zawodniczek, kurs zimowy został zaprojektowany na Podhalu, we wsi Bukowina, odległej o 13 kilometrów od Zakopanego. Bukowina znajduje się na 960 m. wysokości, ma doskonałe tereny narciarskie, nie posiada żadnych lokali rozrywkowych, co daje gwarancję poświęcenia całego zapasu sił na trening, co najważniejsze, ma przeczyste powietrze górskie, które wzmacnia ustrój, pobudza apetyt, sen i energję. W tych to warunkach p. Klumberg zamierza pracować z zawodniczkami. Program kursu zawiera materjał dość obszerny i bardzo urozmaicony; gimnastyka, trening specjalny, marsze, narciarstwo. Wszechstronnym instruktorem jest p. Klumberg, który to wszystko sam będzie instruował.

Wśród zawodniczek jest wiele radości z powodu tego kursu. Po pierwsze każda indywidualnie dostanie wskazówki co i jak ma przerabiać, dowie się jakie przy treningu popełnia błędy, czego ma unikać, a na co zwracać uwagę. Po drugie — spędzenie dwóch tygodni w miłej atmosferze koleżanek ze sportu, w podgórskiej miejscowości, gdzie nietylko wolno będzie „dosiąść" nart, ale gdzie narciarstwo będzie miłym obowiązkiem wchodzącym w program prac, dla lekkoatletek z nizin, to okazja niebywała. To też już się cieszą nasze zawodniczki, z pewną tremą myśląc, czy też będą w liczbie tych wybranych 20-tu? Wybór należy do Komisji Sportowej ZPLA, która wybierze kandydatki w porozumieniu z Klumbergiem, opierając się o wyniki z zeszłorocznego sezonu i na obecnej pracy zimowej naszych zawodniczek.

Wprowadzenie narciarstwa w program kursu dla lekkoatletek wzbudziło pewne zdziwienie, a nawet obawę u ludzi, którzy tego sportu nigdy nie uprawiali i wyobrażają sobie narciarstwo, jako jedyny, niezawodny sposób na złamania, skręcania i wywichnięcia różnych części ciała. Obawę tę powtórzyłam p. Klumbergowi, nie podzielając jej jednak ani na chwilę. Oto jaką mniej więcej odpowiedź otrzymałam: „jest to doskonała zaprawa dla lekkoatletek; trenują wszystkie mięśnie ciała, pobudzają do pracy serce i płuca, zaprawiając je do przyszłej pracy na boisku. A co do obaw złamania lub zwichnięcia to te nie istnieją — narciarstwo na kursie będzie prowadzone jako zaprawa, a nie karkołomne przyjemnościowe wycieczki, gdzie o wypadek nie trudno. Głównie będzie zwrócona uwaga na umiejętność oddychania na świeżem powietrzu, przy pracy fizycznej.

Widzimy więc, że dwa sporty, narciarstwo i lekkoatletyka dadzą się doskonale „sezonowo" uzupełniać, a jedno i drugie może być zaprawą dla innej gałęzi sportu. Przykładem może służyć p. Konopacka, która będąc czynną zawodniczką lekkiej atletyki, spędza sezon zimowy na nartach, traktując to jako zaprawę zimową, nie wytrzymującą żadnego porównania z gimnastyką w dusznej sali.

Dostawienie narciarstwa do programu kursu jest więc zupełnie celowe. Zresztą program uwzględnia codzienną gimnastykę i specjalny trening zawodniczek. Kurs ten odbędzie się prawdopodobnie między 20-ym lutym, a 15 marca r. b., będzie więc jak gdyby zakończeniem zaprawy zimowej, po której nastąpi już trening wiosenny, a więc częściowe wyjście z sal na świeże powietrze. Naturalnie zależne to jest od wiosny i niespodzianek atmosferycznych.

TURYSTYKA ZIMOWA

Do niedawna zima była sezonem przeznaczonym „z natury“ do siedzenia w cieple domowego ogniska. Nie wyobrażano sobie, żeby w zimie poza zabawami, jazdą na łyżwach, czy sankami można było znaleźć inną jeszcze formę ruchu. Wszelkie wędrówki z powodu panującego w zimie mrozu wydawały się nie do pomyślenia. Przyszło jednak narciarstwo, a z nim zupełna rewolucja pojęć w tej dziedzinie. Dziś turystyka zimowa we wszelkich postaciach jest chlebem codziennym, licznych rzesz naszych narciarek. Rozpiętość pojęcia turystyka zimowa jest bardzo wielka. Pod pojęcie to podciągamy również skromne podmiejskie spacerki krajoznawcze, jak i trudne wyprawy tatrzańskie.

Turystami kierują w przedsiębraniu wycieczek różne pobudki. Jedni szukają rozrywki, jakiej dostarcza wycieczka na nartach, ci wrażeń estetycznych, inni wreszcie pragną przygód, zmierzyć swe siły z przeszkodami stawianemi przez groźną zimową przyrodę.

Kobiety w turystyce odgrywają poważną rolę, chociaż samodzielnie z wielu względów jak dotąd nie chodzą. System „mixte“ na wycieczki średnio - trudne jest najprzyjemniejszy i najbardziej w młodem pokoleniu turystów przyjęty. Turystyka traktowana sportowo posiada bardzo wysokie znaczenie kształcące, ciężkie próby na jakie wystawia samotnych turystów zima w górach wymaga niebyle jakich kwalifikacji moralnych. Jako kapitał zakładowy należy wnieść: zdrowie i silne ciało, zdolne do długich uciążliwych marszów z ciężkim plecakiem, odporność na spartański tryb życia, noclegi po szałasie lub w płóciennym namiocie przy parostopniowych mrozach.

Zimą niejednokrotnie wszystko sprzęga się przeciw śmiałemu turyście. Wściekły mróz, lodowaty wicher, oślepiająca kurniawa w połączeniu z przeświadczeniem, że „zimno, chłodno i do domu daleko“ potrafią złamać najtęższych „wyrypiarzy“. To też dobór uczestników musi być niezwykle staranny, a towarzystwo od dawna zgrane. Nagrodą za wszystkie trudy są nieporównane wrażenia jakich dostarczają rozległe wędrówki granią Karpat, czy też niezwykle piękne obrazy spowitych w całun śniegu Tatr.

Najpotężniejszych wzruszeń dostarcza jednak sama walka. Świadomość, że los wszystkich zależy tylko od nich samych, że jeden fałszywy krok spowodować może katastrofę, wszystko to napina siły na jakiś wyższy ton, pozwalając cieszyć się życiem pełnem i wolnem.

Choć o turystkach mało się pisze, to jednak posiadamy ich dużo i najwyższej klasy. Najwybitniejsze z nich grupują się w sekcji turystycznej A. Z. S. Warszawskiego. Takie wycieczki, jak zimowa wędrówka granią Tatr Zachodnich, przejście grani Soliska, wreszcie piękne wyprawy w Alpach wysuwają Wandę Czarnocką na czoło naszych turystek. Obok niej kroczą Hanna Jabłczyńska i Halina Geneli, które mają za sobą piękne wędrówki w Gorganach, Breńczadach za które AZS-owi przyznano nagrodę przechodnią Min. Rob. Publicznych. Z turystek zakopiańskich najwybitniejszą jest p. Ela Zientkiewiczowa mająca za sobą przepiękne wyprawy zarówno w Tatrach wysokich i zachodnich jak również i w Alpach.

Z AZS-u Krakowskiego, który posiada liczną i bardzo silną sekcję narciarską, wymienić należy p. dr. Irenę Popielówę, p. Ninę Borkowską, Wandę Dubieńską, Z narciarek lwowskich, których terenem operacyjnym są okolice Sławska wymienić należy w pierwszym rzędzie p. Fuchs-Dybowską, uczestniczkę wysokogórskiego raidu narciarskiego. Prócz wymienionych tutaj turystek — „sztandarowych“ istnieje legjon mniej znanych, ograniczających się do wycieczek o charakterze skromniejszym. Wkrótce przyjdzie już sezon wysogórskich wycieczek narciarskich, przypadający na koniec marca i początek kwietnia. Niewątpliwie w cudne polskie góry zjadą dziesiątki wycieczek, by szukać nowych wrażeń, nowych przygód i niezapomnianych przeżyć.

Tonny.

Z ŁYŻWIARSTWA KOBIECEGO

Dnia 9 lutego b. r. odbyły się w Parku Sobieskiego w Warszawie pierwsze zawody dla Pań w jeździe szybkiej na łyżwach wyścigowych na dystansach 500 m.

Pierwsze miejsce zdobyła Pani Zofja Nehringowa (W. T. Ł.) w czasie 1 m. 14,8 sek., drugie — Zofja Gierduszewska (W. T. Ł.) w czasie 1 m. 42,2 sek., trzecie — Jadwiga Górska (W. T. Ł.) w czasie 1 m. 47,6 sek.

Osiągnięte czasy są naogół słabe, co należy tłomaczyć brakiem możności trenowania się na łyżwach wyścigowych w tym sezonie, a co najważniejsze — fatalnym stanem lodu na bieżni oraz wadliwą zbyt długą krzywizną, nie pozwalającą na normalny wiraż.

Jak się dowiadujemy, Polski Związek Łyżwiarski zatwierdził dnia 30.4 1929 roku jako rekordy Polskie Pań w szybkiej jeździe na łyżwach na rok 1928 wyniki Pani Zofji Nehringowej, a mianowicie:







Od lewej: 1) brawurowy skok narciarza w terenie. 2) Sezon narciarski w St. Moritz w pełni. 3) Balet na lodzie w Paryżu.

500 m. —	1.11.2 sek.	ust. w Warszawie dn.	5/2 1928 r.
1000 „ —	2.24.4 „	„	„ 29/1 „
1500 „ —	3.51. „	„	„ 28/1 „
5000 „ —	12.07. „	„	„ 5/2 „

Fakt powyższy wraz z wystąpieniem Polsk. Zw. Łyż. na Kongresie Międzynarodowym w Oslo w r. ub. z wnioskiem o wprowadzenie do Mistrzostw Europy i Świata wyścigów na łyżwach dla Pań, stwierdza oficjalnie, że Polska pierwsza wśród Narodów Świata zapoczątkowała amatorską klasyczną jazdę wyścigową na łyżwach wśród kobiet i pierwsza ustanowiła rekordy w tej konkurencji.

Pożądane byłoby, ażeby Polski Związ. Łyżw. nie ustawał w tej pracy, i aby conajrychlej zatwierdził rekordy pani Nehringowej za rok 1929, które są znacznie lepsze, niż dotychchas zatwierdzone, a mianowicie:

500 m. — 1.03 sek., 1000 m. — 2.16.4 sek., 1500 m, — 3.28 sek., 5000 m. — 12.06 sek. i nowy rekord na 3000 m. — 7.10 sek.

NARCIARSKIE MISTRZOSTWO PAŃ

W dniu 15 b. m. odbył się w Zakopanem w ramach międzynarodowych zawodów o mistrzostwa Polski narciarski bieg pań o mistrzostwo.

Bieg ten zapowiadał się w roku bieżącym niezwykle sensacyjnie. Ogólnie liczono się z tem, że na starcie obok mistrzyni zeszlorocznej, góralki Polankowej, stanie również Loteczkowa, oraz Ziętkiewiczowa, posiadaczki tytułów mistrzowskich w latach poprzednich. Zarówno jedna, jak druga znajdywały się od szeregu tygodni w Zakopanem, gdzie — wiadomem było powszechnie — trenowały dużo i poważnie.

Niestety, oczekiwania zawiodły. Wprawdzie Loteczkowa po systematycznym treningu znajdowała się w dobrej formie i nawet do biegu się zgłosiła, lecz, niestety, chwilowa niedyspozycja fizyczna stanęła na przeszkodzie. Kwalifikacyjne badania lekarskie przeprowadzone bezpośrednio przed startem pań wydały orzeczenie dyskwalifikujące Loteczkową, wskutek czego ambitna ta zawodniczka musiała ze startu zrezygnować.

Nie stanęła również na starcie Ziętkiewiczowa, chluba naszego narciarstwa kobiecego. W roku bieżącym poświęciła się ona wyłącznie narciarstwu wysokogórskiemu. Od stycznia prowadzi systematyczne kursy wysokogórskiego narciarstwa, dokonywując przy tej okazji wspaniałych wypadów w góry na nartach.

Pomimo braku na starcie dwóch tych naszych asów, bieg pań należał do konkurencyj emocjonujących. Stanowił on niemal wyłączny monopol młodych góralek zakopiańskich, których na starcie stanęło 12, w tem jedna, Sulejówna, poza konkursem. Ponadto startowała również jedyna przedstawicielka zagranicy, Klara Hensch, zawodniczka pierwszej klasy, reprezentująca Czechosłowację. Zakopane więc dostarczyło wyłącznie w roku bieżącym materjału zawodniczego do kobiecego biegu mistrzowskiego. Jest to zresztą materjał pierwszorzędny, o wysokich szansach na przyszłość. Zawodniczki zakopiańskie to niemal wyłącznie góralki w wieku poniżej 20 lat, niezwykle silne, o poważnym treningu przygotowawczym, prawdziwe okazy zdrowia i ambicji sportowej.

Tegoroczny mistrzowski bieg pań na nartach odbył się na dystansie 7 klm. Trasa prowadziła od Krzyża na Gubałówce pod Butorów, przez Blachówkę, Sobiczkową, Skibówki, Gąsieniców, Wierch do mety na Wilczniku.

Bieg miał charakter w przeważnej części zjazdowy. Różnica wzniesień pomiędzy startem a metą wynosiła 273 metry. Trasa wybrana doskonale. Podejścia niewiele, płaskiego terenu również stosunkowo mało, znaczna natomiast przewaga dość łagodnych zjazdów.

Warunki atmosferyczne — znakomite. Śniegu dużo bez zlodowaceń. W słońcu — prawie gorąco. Pomimo to — śnieg dobrze niosący.

Bronka Staszel-Polankowa, zgóry predestynowana na triumfatorkę biegu, nie zawiodła. Przyszła na metę w formie fenomenalnej. Wydawało się, że wróciła z lekkiego spaceru, po którym odpoczynek przydaje się wprawdzie, ale nie jest konieczny.

Klara Hensch, najpoważniejsza zdawało się konkurentka Polankowej, zdołała zająć zaledwie czwarte miejsce. Brak treningu i niedociągnięta forma sportowa zadecydowały o dotkliwej porażce tej znakomitej zresztą zawodniczki, posiadającej imię w europejskiem narciarstwie kobiecem.

Doskonałe wrażenie zrobiła młodziutka, siedemnastoletnia Zofja Stopkówna, zajmuje drugie miejsce, w czasie zaledwie o półtorej minuty gorszym od Polankowej. Stanowi ona dziś wraz z Bronką (o Polankowej nikt inaczej w Zakopanem nie mówi) awangardę sił naszych w kobiecem narciarstwie. Czas Polankowej — 36 m. 51 sek., Stopkówny 32 m. 24 sek.

Zupełnie dobre czasy osiągnęły również Giewontówna, Lorencówna, Wilżanka i Ochotnicka. Są to wszystko młode dziewczęta, których karjera narciarska w przyszłości zapowiada się znakomicie.

Tegoroczny bieg pań o mistrzostwo odbył się w pomyślnych warunkach organizacyjnych, atmosferycznych i terenowych. Grupując na starcie same góralki, wykazał, że one to stanowią pion główny naszego narciarstwa kobiecego, reprezentując je na zawodach pierwszej klasy w pełnym harcie sił fizycznych, technicznych umiejętności, zdrowo pojętej ambicji i mocnej zaciętości ducha sportowego.

K. M.



Tak nie należy podtrzymywać początkujących łyżwiarzy.

NAUKA JAZDY DZIECI NA ŁYŻWACH

Na łyżwach powinno się uczyć dzieci od wcześniejszych lat, nie młodsze jednak, niż 5-letnie. Najlepszy wiek do nauki na łyżwach jest — 6 lat. Każde dziecko o prostych, a w każdym razie, o niezbyt krzywych nogach powinno jeździć na łyżwach, co niewątpliwie odbije się dodatnio na jego zdrowiu przez całe życie, choćby nawet dziecko nie uprawiało później tego sportu stale, jako człowiek dorosły.

Najważniejszą rzeczą przy nauce jazdy na lodzie jest przygotowonie dla dziecka odpowiednich łyżew i bucików.

Najlepsza łyżwa byłaby typu „Salchow“, jednak do tych łyżew potrzebne są specjalne buciki, do których „na stałe“ są przykręcone łyżwy, co natrafia na duże trudności w praktyce, ponieważ u dzieci stopa szybko wyrasta i należałoby na dobrą sprawę, co sezon przez kilka lat kupować nowe łyżwy i buty.

Stwarza to dużo kłopotów i kosztów, na co często rodzice się nie decydują.

To też, z konieczności musimy sięgnąć dla dzieci do łyżew starszego typu, jak „turfy“ i „śniegórki“, które przymocowuje się do bucików dopiero wtedy, gdy wchodzimy na lód, a więc do tych samych bucików, w jakich dziecko chodzi codzień. Można łyżwy kupić trochę większe, „nawyrost“, tak, żeby starczyły jeszcze na rok następny. O ile jest więcej dziatwy w domu, to łyżwy przechodzą ze starszych na młodsze.

Łyżwy te przymocowuje się do bucików w ten sposób, że podeszwę chwytają z obu stron łapki, które przy pomocy kluczyka przykręcamy aż przylgną mocno do podeszwy swemi nacięciami; do obcasa do t. zw. „blaszki“ wkłada się żelazny czopek.

Blaszkę przykręcamy na stałe do obcasa. Musimy jednak zwrócić uwagę żeby była ona koniecznie wpuszczona w skórę na środku obcasa t. j. nie wystawała poza powierzchnię skóry.

Blaszkę umieszczamy w obcasie tak, aby po ułożeniu łyżwy wzdluż buta czopek wypadł wpoprzek otworu.

Obcasy powinny być mocne, by się nie oberwały od bucika, podeszew zaś — gruba, podwójna, inaczej łapki się łatwo zsuwają, zwłaszcza gdy skóra namięknie, co ma miejsce często gdy jest śnieg na lodzie.

Długość poszczególnych łapek regulujemy tak, ażeby ostrze łyżwy wypadło we właściwem miejscu, t. j. przód jego powinien przechodzić wzdłuż linji między dużym a następnym palcem, zaś tył — przez środek obcasa.

Używanie pasków do przytrzymywania łyżew mocniej przy bucie jest bezcelowe i tamuje obieg krwi w stopie.

Bucik powinien być takiej wielkości, by siedział zupełnie ściśle na nodze, inaczej trudno jest nauczyć dziecko jeździć a często naraża się je na skrecenie nogi w kostce naciągnięcie ścięgna i t. d. Największą i najczęstszą wadą przy nauczaniu dzieci jazdy na łyżwach jest dawanie im zbyt wielkich bucików, które były kupione „na wyrost“.

O ile nie mamy odpowiedniej wielkości obuwia, trzeba do bucika włożyć wyściłki nałożyć podwójne, grube skarpetki i wywinąć je u góry. Czynimy to w tym celu, aby bucik ściśle leżał na stopie.

Ubranie dziecka na lód powinno być lekkie, przewiewne ciepłe i nie tamujące ruchów. Stanowczo błędne i zgoła krzywdzące jest ubieranie dzieci w szale, czapki na uszy, getry i t. p. Biedactwo takie nie może się ruszać. W takiem dziecku trudno wyrobić zamiłowanie i chęć do jazdy na łyżwach.

Dziecko powinno być stale w ruchu na lodzie, zwłaszcza anemiczne, a gdy nieco zziębnie, należy je zaprowadzić do przebieralni i ogrzać.

Przed przystąpieniem do jazdy na łyżwach, trzeba z dzieckiem przerobić konieczne do tego ćwiczenia.

Ponieważ jeździmy zwykle na zgiętej nieco w kolanie nodze, przeto wykonywamy podobne ćwiczenie, stojąc na całej stopie i zginając i prostując nogę w kolanie.

Ćwiczenie to wykonujemy na jednej nodze, drugą zaś tymczasem trzymamy w powietrzu lub o cośkolwiek opartą.

Jako pierwsze ćwiczenie na łyżwach polecić wypada przejście się dziecka na nich po mieszkaniu, aż się oswoi z niemi i utrzyma równowagę. Dopiero potem wprowadzamy je na lód.

Nauczycielem dziecka powinien być człowiek spokojny, cierpliwy i obeznany z techniką i systematyką prowadzenia nauki jazdy na łyżwach. Ważne jest bowiem, żeby dziecka nie wystraszyć, gdyż trudno wtedy jest takie dziecko nauczyć.

Po wprowadzeniu dziecka na lód należy kazać mu przysiąść nieco na kolanach i pochylić się do przodu, tymczasem trzymamy je za ramię przy samym barku (ryc), zostawiając ręce wolne do utrzymywania równowagi. Ponieważ dziecko opiera się na nas i przechyla w naszą stronę, trzeba przechodzić to z lewej to z prawej strony dziecka i zwrócić mu uwagę, żeby się nie kładło na bok.

Pierwsze ruchy na lodzie — to kroki drobne, poczem dopiero stopniowo przechodzimy do właściwej jazdy.

Przy jeździe na łyżwach należy zwrócić baczną



Znany łyżwiarz, E. Nehring, pokazuje, jak należy trzymać dziecko przy nauce jazdy na łyżwach.

uwagę, ażeby dziecko stawiało stopę w kostce zupełnie prosto i na całej płozie łyżwy. Gdyby jednak krzywiło nogi, to należy dziecko zatrzymać, wyprostować stopy i rozpocząć jazdę na nowo.

Na dobrą sprawę pierwszego, a najdalej drugiego dnia powinno już dziecko samo, bez naszej pomocy, posuwać się na lodzie. Choć te posunięcia będą podobne nieco do chodzenia ale to nie szkodzi, gdyż główna rzecz, ażeby dziecko opanowało równowagę, a prawidłowej jazdy szybko się nauczy z czasem.

Zapowiedzieć trzeba dziecku koniecznie, ażeby stale było pochylone do przodu i jechało na zgiętych w kolanach nogach i broń Boże nie padało do tyłu. O ile się przewróci, to należy pozostawić je własnemu losowi, by nauczyło się podnosić samo i czuło, że musi polegać li tylko na sobie. Ta świadomość w bardzo szybkim czasie dziecku pomaga do opanowania normalnej jazdy.

Tem niemniej w pierwszych dniach należy się znajdować w pobliżu dziecka, by nie dopuścić do niebezpiecznego upadku, zwłaszcza do tyłu.

Po opanowaniu jazdy naprzód, uczymy dziecko jazdy do tyłu, skrętów, zatrzymywania się i t. p. — Szczegóły patrz: Nr. 4 „Startu" r. 1929 „Nauka jazdy na łyżwach".

E. Nehring.

Z SZEROKIEGO ŚWIATA

Na widnokręgu francuskiego pływactwa kobiecego zjawiła się w ostatnich miesiącach nowa, młoda gwiazda pierwszej wielkości. Jest nią panna Salgado, która zapowiada się na pierwszorzędną zawodniczkę świata w stylu dowolnym.

Przed paroma tygodniami w ciągu jednego dnia Salgado pobiła pięć rekordów Francji, w tem jeden rekord Europy, a mianowicie — na 500 metrów, osiągając czas 7 m. 50.6 sek. Rekord na tym dystansie należał do Holenderki Braun.

Nowe rekordy Francji Salgado ustanowiła na dystansach: 300, 800 (12 m. 46,8 sek.) i 1000 mtr. (15 m. 58,4 sekundy).

———:———

W roku bieżącym przypadają, jak wiadomo, trzecie z kolei kobiece igrzyska olimpijskie, rozgrywane co cztery lata, poczynając od roku 1922. Obecne igrzyska mieć będą miejsce w sierpniu w Pradze Czeskiej.

Igrzyska te zapowiadały się bardzo interesująco i miały zgromadzić na starcie przedstawicielki wszystkich państw europejskich, szeregu krajów amerykańskich, azjatyckich, i nawet Afryki. Tymczasem dla nieznanych dotąd bliżej względów Kobiece Związki państwowe Stanów Zjednoczonych i Anglji zawiadomiły oficjalnie Międzynarodową Sportową Federację Kobiecą z siedzibą w Paryżu, że przedstawicielki ich w igrzyskach praskich udziału nie wezmą. — Do opinji tej przyłączyła się również i Kanada, której lekkoatletki we wszystkich niemal konkurencjach stanowiły rewelację turnieju olimpijskiego w Amsterdamie przed dwoma laty.

Związek Kobiecy w Kanadzie, jako powód abstynencji swych atletek w igrzyskach praskich podał argument, że przedstawicielki Kanady w tym samym mniej więcej okresie czasu muszą wziąć udział w igrzyskach sportowych ogólno - brytyjskich, w których uczestniczyć będą wszystkie narody anglosaskie. Te same względy zadecydowały prawdopodobnie o negatywnej decyzji w stosunku do udziału w kobiecych igrzyskach Anglji i Stanów Zjednoczonych.

TRIUMF KOBIET

We wszystkich niemal krajach obserwatorzy życia sportowego zouważyli niezmiennie, że naogół sport znacznie więcej uprawiany jest przez mężczyzn, aniżeli przez kobiety. Gdybyśmy chcieli zjawisko to ująć w jakąś formułę matematyczną, możnaby prawie zupełnie ściśle powiedzieć, że liczba sportujących mężczyzn tak się ma do cyfry uprawiających sporty pań, jak 3 : 1.

Tak jest jeśli chodzi o uprawianie sportu zawodniczego. Stosunek powyższy zmienia się jednak poważnie na korzyść kobiet, jeśli sięgniemy do analizy sportu uprawianego nie w celu stawania do zawodów, a po prostu dla zdrowia. W tej dziedzinie kobiety znacznie górują nad płcią brzydką. Liczba kobiet uprawiających ćwiczenia cielesne, czy poszczególne sporty dla zdrowia, przyjemności, schudnięcia i tym podobnych mniej lub więcej higjenicznych przyczyn, znacznie przewyższa odnośne cyfry, dotyczące świata męskiego.

Jest rzeczą niewątpliwą że przez bardzo wiele kobiet ćwiczenia cielesne uprawiane są przedewszystkiem dla celów higjeniczno-estetycznych. Argument że sport zapewnia ładną linję postawy, zgrabność i zręczność, młody wygląd, i sprawność fizyczną, a zarazem i życiową, najbardziej bodaj trafia kobietom do przekonania. W olbrzymiej większości, szczególniej jeśli chodzi o świat artystyczny i panie „z towarzystwa". niemające żadnych absorbujących obowiązków, niemal wszystkie one dziś już uprawiają ćwiczenia cielesne bądź w formie gimnastyki, bądź w formie określonego sportu. Mówimy tu oczywiście o zagranicy. Dlatego też — wyglądają one rzeczywiście młodo, znacznie młodziej aniżeli ich babki i matki w tym samym wieku, znacznie także młodziej naogół aniżeli ich rówieśnicy — mężczyźni. Jest to zjawisko istotne, niezależne — jak chcą tego koniecznie wszelkiego rodzaju złośliwcy — od mody krótkich sukien i krótkich włosów, które posiadają jakoby monopol na odmładzanie kobiety. Młody swój wygląd kobiety współczesne zawdzięczają dość długo przedewszystkiem, żeby nie powiedzieć wyłącznie, praktyce sportów.

Tę pewną różnicę w wyglądzie zewnętrznym, dłużej konserwującym znamiona młodości u kobiet aniżeli u mężczyzn współczesnych, zauważono przedewszystkiem we Francji, gdzie kultura fizyczna eleganckiej kobiety osiągnęła wcale wysoki poziom. Na temat ten w prasie francuskiej ostatnich tygodni zamieszczono szereg interesujących artykułów i fejletonów.

Jeden z autorów na temat powyższy napisanego feljetonu w ten sposób omawia „sytuację".:

— Zdarzyło mi się w ostatnich dniach być na wielkiem przyjęciu w świecie polityczno-przemysłowym. Wszyscy obecni byli w wieku około 50 lat. Ja byłem wśród nich najmłodszy; jako początkujący literat nie liczyłem się, to też nie wdając się w rozmowy, bawiłem się znakomicie obserwacją.

— Zauważyłem, że wszyscy panowie, a byli wśród nich ministrowie, posłowie, przemysłowcy, politycy itd. jedli i pili bez miary. To też ich oczy były podbite, cera żółtawa nosy błyszczące, rozmowy nieco sprośnawe.

Prasa europejski przypuszcza jednak, że Stany Zjednoczone poddadzą jeszcze rewizji swą uchwałę w obawie, że nieobecność lekkoatletek amerykańskich na starcie w Pradze Czeskiej zadecydować może o bojkocie igrzysk olimpijskich w Los Angeles roku 1932 ze strony niektórych państw europejskich.

—:—

Z Pragi Czeskiej nadchodzą niepokojące wiadomości co do igrzysk kobiecych, jakie w roku bieżącym odbyć się powinny w tem mieście.

Oto czeski minister oświaty zwrócił się w tych dniach do Kobiecej Federacji Czeskiej, zarządzanej — nawiasem mówiąc — wyłącznie przez mężczyzn, dlaczego do tej pory nie zostały jeszcze rozpoczęte żadne przygotowania w kierunku organizacji tej wielkiej imprezy światowej. Specjalny komitet czeski, w tym kierunku przez Federację wyłoniony, miał odpowiedzieć, że istotnie obawia się, aby igrzyska te nie skończyły się kompletnem fiasco zarówno pod względem sportowym jak i finansowym. — Komitet wyjaśnia, że wprowadzenie kobiecych konkurencji lekkoatletycznych do programu ogólnych igrzysk olimpijskich wyrządziło krzywdę instytucji kobiecych igrzysk olimpijskich, zmniejszając poważnie zainteresowanie dla tych ostatnich, co wyraziło się w decyzji niektórych państw, jak Anglja, Kanada, Stany Zjednoczone — niebrania udziału w nadchodzących igrzyskach kobiecych.

W konsekwencji czeski komitet organizacyjny zwrócił się do Międzynarodowej Federacji Kobiecej z prośbą, aby wyznaczono inny kraj na organizatora tegorocznych igrzysk.

Decyzji w tej sprawie dotąd niema.

—:—

W Niemczech w szeregu miast zauważyć się daje silny ruch ze strony niemieckich sportswomen w kie-

Prasa europejska przypuszcza jednak, że Stany przewodnictwem pani Dehns powstał pierwszy samodzielny kobiecy klub szybowcowy.

Ogółem kilkadziesiąt kobiet lata obecnie na szybowcach osiągając podobno w tej dziedzinie wcale dobre rezultaty.

Jak wiadomo, zawód lotniczki jest w Niemczech dość licznie reprezentowany przez kobiety.

—:—

W Brukseli rozegrano przed paroma tygodniami doroczny międzynarodowy bieg naprzełaj dla pań na dystansie 2200 mtr. Do biegu stanęło 45 zawodniczek, bieg ukończyło 41. Startowały zawodniczki francuskie i belgijskie. Po zaciętej walce zwyciężyła Francuska Rene Trente w czasie 10 m. 44 sek. Świetna biegaczka belgijska, Ida Degrande, sześciokrotna triumfatorka w latach poprzednich tej imprezy, zdołała zająć zaledwie trzecie miejsce, o 20 metrów za swą rodaczką Van de Velde, która przybyła do mety na drugiem miejscu, o 30 mtr. za panną Trente.

Bieg odbył się w niezwykle trudnych warunkach. Temperatura była bardzo nizka. Teren nierówny, męczący.

W tym samym dniu przed biegiem międzynarodowym odbył się bieg naprzełaj dla młodzieży szkolnej na dystansie 1200 mtr. W biegu tym udział wzięło ponad 30 zawodniczek. Zwyciężyła Belgijka, Jeanne Brochard, w czasie 7 min. 23 sek.

Wiek zawodniczek, startujących do biegu naprzełaj młodzieży nie był ograniczony. To też na starcie obok dziewcząt, liczących 15 lat, widziano kilka zaledwie dziesięcioletnich... i kilka poniżej lat 13.

K. M.

W dodatku dania były wielce niewyszukane, a za to bardzo obfite. I oto wszyscy ci panowie jedli bez wyboru i bardzo dużo.

— Przeniosłem z kolei swe obserwacje na kobiety. I one również były w wieku około 50 lat. Zauważyłem wśród nich sławne artystki, kobiety z towarzystwa i t. p. Kobiety te jadły umiarkowanie, powoli, starannie dobierając potrawy. Nie piły wcale. Spojrzałem na ich twarze. Oczy regularne, nosy matowe, cery świeże. Wyglądały o dwadzieścia lat młodziej, aniżeli wskazywały lata.

— Po skończonym obiedzie wszyscy wstali od stołu. Cóż za śmieszny widok. Mężczyźni byli wszyscy otyli, zdeformowani, o wielkich brzuchach krzywych nogach, łysych czaszkach, ciężcy i niezgrabni.

— Kobiety były szczupłe, proste, żywe i zręczne.

— Chodziłem od jednej grupy rozmawiających do drugiej. Dowiedziałem się ciekawych rzeczy. Na siedem obecnych pań — wszystkie uprawiały ćwiczenia fizyczne lub sporty, przynajmniej godzinę dziennie, wszystkie stosowały masaż.

— Na siedmiu obecnych panów jeden tylko powiedział mi, że w swoim czasie parał się sportem. Ale teraz — jest tak zajęty, że nie ma na to czasu.

— Potem panowie pili likiery. Wróciłem do pań. Rozmawiały między sobą o sobie. Dowiedziałem się, że wszystkie prowadzą higjeniczny tryb życia. Uprawiają sporty, długie spacery. Raz na tydzień nie przyjmują żadnego pokarmu. Jedzą umiarkowanie i starannie dobierają lekkostrawne pokarmy. Jedna z nich robiła wymówki drugiej: — „Ależ moja droga, jak mogłaś przytyć 5 klg. Uważaj na siebie. Przecież twoje ciało należy do ciebie. Powinnaś o nie dbać".

— Znów wróciłem do panów. Siedzieli wszyscy szeroko rozlani w fotelach, co jeszcze potęgowało ich fizyczną brzydotę. Ludzie czynu i wytężonej pracy codziennej, ludzie niewątpliwie aktywni, jakże bardzo tracili na swym wyglądzie estetycznym, który tak łatwo dałby się naprawić przy odrobinie wstrzemięźliwości w jedzeniu i stosowaniu minimum ruchu fizycznego. Stanowczo wyglądali o 20 lat starzej, niż lata na to wskazywały.

— Panie mówiły: „Chciałam namówić mego męża, aby wraz ze mną chodził na lód. Ale nie dał się namówić. Coprawda cierpi na reumatyzm i przebywanie na śniegu i lodzie szkodzi mu bardzo".

— Jakby w odpowiedzi na to jeden z panów powiedział do swych towarzyszy: „Moja żona nosi chyba djabła w sobie. Wciąż się rusza i nigdy nie jest zmęczona".

Zegar wydzwonił północ. Panowie zdawali się drzemać i myśleć o ciepłych łóżkach i czepkach nocnych.

— Panie były zupełnie świeże i prowadziły przytłumionemi głosami interesujące rozmowy o literaturze.

— Czyż obrazek ten nie jest przestrogą dla mężczyzn? — kończy swój interesujący feljeton francuski pisarz.

WZNAWIAMY KURSY GIMNASTYKI DOMOWEJ

Z dniem 1 marca b. r. wznawiamy kursy gimnastyki domowej metodą Agnety Bertram, prowadzone przez nas w okresie ubiegłego miesiąca.

Kursy trwać będą do połowy czerwca. Zorganizowane zostaną trzy komplety. Pierwszy ćwiczyć będzie w środy i soboty w sali gimnastycznej YMCA, Miodowa 23, w godzinach 12 — 1 po południu. Drugi — w poniedziałki i czwartki w godz. 5 — 6 p. p. w sali gimnastycznej p. W. Nowackiej, Sienna 16, Trzeci — we wtorki i piątki, w godzinach 8 — 9 wieczorem, w sali gimnazjum im. Królowej Jadwigi, Plac Trzech Krzyży 8.

Kursy te prowadzone będą przez wykwalifikowane polskie instruktorki, które odbyły kursa instruktorskie w Kopenhadze latem ub. r.

Opłata za miesiąc wynosić będzie 15 zł. od osoby.

Na kursy zapisywać się mogą zarówno osoby, które uczęszczały już na poprzedni nasz kurs, jak i zupełnie jeszcze nieznające metody.

Zapisy przyjmuje administracja „Startu“ do dnia 28 lutego włącznie w godzinach biurowych, 9 — 6 pp. bez przerwy.

O dniu rozpoczęcia lekcji P. P. uczestniczki kompletów zawiadomione zostaną oddzielnie.

Książki nadesłane do Redakcji

Elli Björksten. Gimnastyka Kobieca. Część I. Tłumaczyła z II wydania szwedzkiego J. Mayówna. Kraków 1929 rok. Nakładem działu wydawniczego studjum wych. fizycznego w Krakowie.

Na półkach księgarskich ukazało się dawno oczekiwane w polskiem tłumaczeniu dzieło o gimnastyce kobiet, pióra znanej reformatorki gimnastyki kobiecej, Elli Bjorksten.

Pierwsze wydanie tej książki w języku szwedzkim ukazało się już w roku 1918. Jak nam wiadomo — tłumaczka książki tej na język polski, p. Jadwiga Mayówna, zasłużona wieloletnia nauczycielka i działaczka na polu gimnastyki i wychowania fizycznego dziewcząt i kobiet, interesowała się nową metodą Elli Bjorksten od wielu lat, przebywając parokrotnie na jej kursach w Helsingforsie i poznając się osobiście z metodami prowadzenia gimnastyki przez jej twórczynię. Tłumaczenie książki rozpoczęte zostało już przed kilkoma laty. Trudności wydawnicze powstrzymywały jej ukazanie się na rynku księgarskim aż do tej chwili.

„Gimnastyka kobiet“ Elli Bjorksten w polskiem tłumaczeniu jest poważnym wkładem do naszej literatury fachowej i odda niewątpliwie duże usługi nauczycielstwu pracującemu na polu gimnastyki, wzbogacając zasób materjału ćwiczebnego i rozszerzając a zarazem ugruntowując racjonalne poglądy na sprawę gimnastyki kobiet.

Odkładając szczegółową fachową ocenę książki tej do jednego z najbliższych numerów naszego pisma, ograniczymy się narazie na stwierdzeniu, że tłumaczenie dokonane zostało z niezwykłą starannością i pietyzmem dla idei autorki metody. Tłumaczka polska, p. Jadwiga Mayówna, jedna z najbardziej zasłużonych w Polsce przedwojennych i powojennych pracownic ideowych na niwie kultury fizycznej kobiet, włożyła w tłumaczenie wiele pracy ze szlachetną intencją, że praca odda rzetelne usługi młodym siłom nauczycielskim.

K. M.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszalówna.